

## **Ascolto Profondo**

Le fondamenta del lavoro di guarigione psicologica risiedono nel legame che si sviluppa fra cliente e terapeuta. Grazie all'ascolto profondo e all'empatia, il cliente si sente sostenuto e appoggiato nell'aprire gradualmente strati della psiche fino ad allora protetti, portando amorevole consapevolezza su parti precedentemente inconse di sé.

## **Tecnica di Libertà Emotiva**

Si tratta di una potente pratica di guarigione nella quale il cliente viene guidato a picchiare gentilmente con la punta delle dita una serie di punti del proprio corpo, dando contemporaneamente voce agli stati di tensione interiore da cui è affetto. Tale stimolazione fisica rappresenta un modo diretto di accedere ai nodi che si vengono a creare nel corpo a causa di una "scarsa digestione emotiva", e di scioglierli. Attraverso questa pratica, è possibile risolvere traumi nel corpo psico-somatico e liberare ostinati schemi di condizionamento mentale e comportamentale.

## **Meditazione**

Shamatha / Vipasyana è una pratica meditativa non religiosa nella quale chi pratica si concentra in modo delicato sulla respirazione, scopre la qualità della presenza autentica, ed infine si apre alla più profonda natura della realtà. La pratica può anche essere usata per entrare in contatto col proprio stato emotivo, abbandonando il campo mentale intellettuale e permettendo al sentimento di trasformarsi alchemicamente attraverso lo stato di presenza.